



公式マスコットキャラクター
さがみみちゃん

さがみみレター



入学・進級おめでとうございませ

新しい学年がはじまりましたね。

今のみんなの心の中はどんな感じかな？

ドキドキ、ワクワクしている人。ちょっぴり不安な人。どちらも大切な気持ちです。

さがみみは、みんなの気持ちを聴く場所です。

友達のこと、家族のこと、学校のこと、どんなお話でも大切に受け止めます。



聴かせて あなたの気持ち

大人でも、自分の「本当の気持ち」を知るのはむずかしいものです。気持ちがわからなくなると、イライラしたり、モヤモヤしたりします。なんだか落ち着かない夜もあるかもしれません。



でも、自分の心に気づける時がきます。

「本当は悲しかったんだ」

「本当はさびしかったんだ」

「本当はすごくうれしかったんだ」

そう気づくと、心はふっと軽くなります。



自然に「ごめんね」や「ありがとう」が言えるようになります。

そうして、一歩前に進めるようになるのです。



自分の気持ちを知るために

まずは、心にかんだ言葉を紙に書いてみましょう。

どんどん、自由に書いてみてください。

書いてるうちに、自分の気持ちが見えてきます。

それでも、モヤモヤが消えない時は、...

いつでもさがみみに電話してくださいね。

一緒にゆっくり考えていきましょう。



あなたの大切な子どもの権利

安心して
生きる
権利

心身ともに
豊かに育つ
権利

自分を守り
守られる
権利

地域と社会に
参加する
権利



ウラも
みてね

♪あなたに読んでほしいこのコラム♪

新しい年度が始まりましたね。新しい出会い、新しい出来事・・・ワクワクするようなこといっぱい楽しみですね。

ただ、新しいことって、今までと違うからちょっと不安だったり、困っちゃったりすることもありますよね。それはみんな同じ。

そういうとき、誰かに話を聞いてもらおうと、気が楽になったり、解決のヒントが見つかったりすることもあります。

でも誰かに話すの恥ずかしいなと思ったり、友達には話したくない、話せない内容もあつたりしますよね。

そんなときは「さがみみ」に連絡してみてください。皆さんのお話、何でも聞きますから。悩みがあつたら、一緒に解決する方法も考えます。

もちろん秘密は守りますよ。

「こんなことでもいいのかな」と思うことでも構いません。「さがみみ」はいつでも皆さんの連絡を待っています！

子どもの権利救済委員 今西 隆彦

つらいとき、困ったときは、1人でがんばらなくてもいいよ。おはなしきかせてね

さがみみ 子ども専用フリーダイヤル **☎ 0120-786-108**

(さがみはら子どもの権利相談室) (電話代はかかりません)

名前は言わなくても大丈夫。あなたの秘密を守ります。

さがみみ さがみはら (子どもの権利相談室)
相模原市中央区矢部新町 3-15
相模原市立青少年学習センター内

相模野病院

上矢部公園

矢部駅

←橋本 JR横浜線矢部駅より徒歩3分 町田→

さがみみ相談チーム

子どもの権利救済委員 **3名**

子どもの権利相談員 **4名**



相談の予約ができます



ホームページはこちら

さがみはら さがみみ